

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Васильев
И.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"21" октября 2024 года



ООО "МАКСИМУМ"



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
Мамкина
2024 года

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период осенних каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг			В9, мг	Р, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕРЬ ОСОБАЯ В СОУСЕ	70,20	9,69	17,47	11,67	242,78	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,91	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК В2	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	48,02	283,08	0,00	0,27	0,15	0,03	0,08	26,57	224,78	150,87	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	5,01	9,13	10,32	144,40	0,11	0,03	0,06	0,09	0,08	138,40	88,95	7,65	0,36	32,35	0,00	0,00	0,01	3	2017
ЧУП С ШИПОВНИКОМ	200,15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,35	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЕ МОДИФИЦИРОВАННОЕ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
МАЛЦАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	666	27,42	35,12	102,12	639,98	15,09	0,43	0,31	0,21	0,17	203,19	430,08	183,55	7,83	505,97	6,98	0,01	0,08		
Обед																				
СУП КАРТФОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250,20	9,71	14,51	18,22	248,67	4,80	0,27	0,09	0,20	0,00	42,91	117,10	38,94	2,36	564,86	6,32	0,00	0,04	102	2017
ГУЛЯШ	50,50	10,78	25,98	2,83	286,68	1,08	0,28	0,08	0,01	0,00	13,52	108,82	18,08	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	280	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	257,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,48	2,78	3,94	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,90	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	71	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САИ	200	0,00	0,00	18,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАКОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,86	100,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОНЧИК СПРИНГ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	914	32,78	48,20	126,12	1 081,65	15,88	0,64	0,23	0,31	0,06	102,74	280,80	79,87	6,08	1 015,65	15,47	0,00	0,09		
Всего за день:		80,21	84,32	227,24	1 821,64	30,95	1,07	0,54	0,52	0,28	305,93	710,88	263,42	13,89	1 811,63	22,43	0,01	0,17		

Четвертый день

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
Пудинг творожный осенний с мороженым стручковым	110/85	16,90	13,34	43,42	385,25	0,37	0,06	0,31	0,03	0,15	234,80	238,25	31,97	0,72	266,52	5,80	0,02	0,04	ТК-65	2017
Чай с сахаром и лимонном	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	ТК-85	2017
Батон нарезной восточный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,71	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,80	0,00	0,01	ГОСТ	2017
Суп картофельный с яйцом	647	20,68	16,03	81,85	583,92	14,53	0,14	0,36	0,07	0,15	277,80	287,35	53,94	4,78	721,60	8,20	0,02	0,05	ГОСТ	2017
Куря, запеченная в ящике	250	3,69	3,62	18,32	126,03	9,60	0,11	0,11	0,22	32,05	85,57	30,18	1,44	691,04	8,44	0,00	0,04	ТК-48	2017	
Салат из свежих овощей	90	16,55	26,29	5,59	320,80	0,49	0,08	0,16	0,09	0,53	26,14	142,89	14,42	1,54	172,66	8,84	0,02	0,05	ТК-48	2017
Помидор свежий	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	ТК-48	2017
Компот из свежих плодов	30	0,33	0,06	7,20	7,50	0,02	0,01	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	0,00	0,30	87,00	0,00	0,00	0,00	ТК-11	2017
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	18,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	ТК-12	2017
Батон нарезной восточный	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	0,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Вафли "Дюшес"	20	1,90	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Всего за день:	857	30,92	36,80	116,72	935,66	17,58	0,30	0,33	0,30	0,84	96,54	285,71	65,83	5,67	1 039,76	23,78	0,02	0,13	ГОСТ	2017
		61,60	61,63	210,67	1 629,67	32,11	0,44	0,89	0,46	0,99	374,44	583,06	119,77	10,35	1 781,69	28,98	0,04	0,18	ГОСТ	2017

Пятый день

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
Омлет натуральный	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	18,08	2,36	223,07	26,75	0,63	0,05	ТК-11	2017
Чай с лимонным	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК-11	2017
Груша	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	180	0,72	0,54	19,54	84,80	9,00	0,04	0,05	0,23	2,52	34,20	28,80	21,80	3,60	279,00	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Салатка по-домашнему с мясом со сметаной	19,31	18,74	68,17	483,53	22,46	0,14	0,48	0,26	2,52	158,39	270,36	49,14	7,18	586,23	28,55	0,03	0,07	ГОСТ	2017	
Мясо куриное в сметанно-томатном соусе	250/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,26	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	ТК-12	2017
Рис отварной	50/50	12,53	10,83	3,90	159,42	0,77	0,01	0,02	0,02	0,02	18,87	16,39	3,65	0,24	52,10	1,57	0,00	0,00	ТК-12	2017
Омлет свежий	180	4,44	7,03	48,58	287,36	0,00	0,04	0,03	0,12	14,49	69,64	30,41	6,53	66,45	0,91	0,01	0,03	ТК-12	2017	
Компот из компотной смеси см	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	ТК-12	2017
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,59	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТК-12	2017
Батон нарезной восточный	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	0,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Всего за день:	840	25,22	24,51	117,04	787,13	9,94	0,28	0,18	0,14	96,58	243,87	77,92	4,54	788,44	11,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
		44,63	43,16	175,21	1 280,66	32,40	0,42	0,66	0,33	2,66	254,97	514,23	127,08	11,72	1 364,67	40,45	0,04	0,13	ГОСТ	2017

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг					
Итого за весь период	231,58	306,17	1 006,94	7 772,66	145,95	3,40	2,75	3,24	4,03	1 479,59	2 835,92	808,15	54,78	8 255,89	155,63	0,09	0,76					
Среднее значение за период	48,32	61,23	201,39	1 554,59	29,19	0,43	0,55	0,65	0,81	295,92	567,18	161,63	10,96	1 651,20	31,13	0,02	0,16					
Сохранение баланса, жиров, углеводов в меню за период, 1 % от калорийности	11,9	35,5	52,6																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	598	848

6

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Гутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Дашини
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Гутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова